

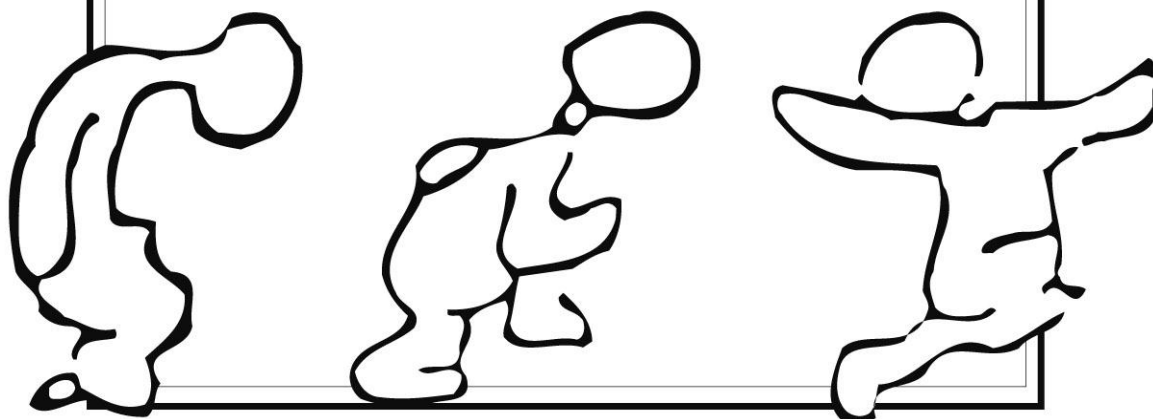


FAMILIAS ANÓNIMAS

Revista de Los Doce Pasos

MAYO – JUNIO 2010

(Traducción de la revista americana de Los Doce Pasos, RAG)



HOLA, ME LLAMO CHARLIE

Hace 37 años mi mujer y yo entramos en el aparcamiento de una iglesia en Nueva York para conocer a un cura al que yo había pedido que nos acompañara a una reunión de NAR-ANON. Era mi primera experiencia en un programa de 12 pasos. Todo ocurrió porque el comportamiento de mi hijo era completamente inaceptable y a pesar de todos nuestros esfuerzos empeoraba en lugar de mejorar. Tenía 16 años y estaba encarcelado acusado de asaltar a un policía. Yo había escuchado al cura hablando de sus propias adicciones y del programa de 12 pasos y me impresiono tanto que decidí pedirle ayuda. Mi mujer y yo estábamos completamente obsesionados con nuestro hijo y su comportamiento; nuestras vidas giraban alrededor de él cuando fuimos a la primera reunión. La idea que me llevé de aquella primera reunión era la de que yo tenía el derecho a ser feliz y que no podía permitir que mi felicidad dependiera del comportamiento de otra persona sin importar la relación íntima que pudiera existir. Era el comienzo de un proceso de curación que sigue aún hoy en día.

En un principio, trabajé mucho para promover NAR-ANON y los dos abrimos varios grupos en nuestro barrio. Después de varios años de actividad nos enteramos de la existencia de Familias Anónimas y según mi información todos los grupos de NAR-ANON de Long Island se incorporaron a FA. Aunque los programas parecían casi iguales nos gustó la reputación de FA y el hecho de que trataba los problemas de comportamiento porque muchas personas negaban que sus hijos tuvieran problemas con el alcohol y otras drogas. Con FA me parecía mucho más fácil admitir estos problemas de comportamiento. ¿Qué he aprendido después de unos 35 años en FA? No me sería posible exponer todas las cosas en esta carta, pero intentaré relatar lo que ha sido más importante para mí. Que el Dios como yo lo entiendo me quiere tal como soy y quiero a mis hijos mucho más que yo. Que la adicción es de verdad una enfermedad familiar y afecta profundamente a cada miembro de la familia y que no empezó con el comportamiento de nuestro hijo que me llevó al programa (me costó muchos años aceptarlo). Que en la familia cada miembro tiene un papel que representa cada vez que hay una crisis y que el drama continuo termina siempre con el mismo resultado. Cuando un miembro decide recuperarse y deja de representar ese papel existe la esperanza que todos los miembros puedan elegir la recuperación porque el sistema familiar de repente no funciona y tienen que reajustarse. Que cuando hago por mis hijos lo que deberían hacer por ellos mismos no estoy

queriéndoles, sino que estoy diciéndoles que ellos no pueden hacerlo y que son inútiles. Esto de facilitar es un amor perverso y daña seriamente a la persona facilitada. Ésta es una enfermedad insidiosa y la negación es una de las características más fuertes. No la cause. No la puedo controlar y no la puedo curar. He aprendido también porque yo me crié con alcohólicos y sé que los adictos pueden funcionar bien en un mundo material, pero que el daño espiritual que se da en una familia puede ser devastador. Que tengo el derecho a vivir una vida sana y que no tengo que aceptar en mi casa un comportamiento inaceptable. Que la adicción no es una cuestión moral. Que he aprendido cómo amar de los cientos de personas que he conocido en el programa, y que me han tendido una mano -y yo a ellas-.

Cuando empecé, el éxito en el programa para muchos miembros de FA -y para mí- significaba que la persona que nos trajo al programa decidiera recuperarse y llevara una vida normal. En esto no he tenido éxito. Dos de mis hijos adictos han muerto de una sobredosis aunque seguían su propio programa. Otro hijo murió en un accidente de coche (el conductor estaba bajo la influencia del alcohol y las drogas). Sentía mucha rabia por el Dios tal como yo lo entendía por permitir que murieran mis hijos, pero mis brazos eran demasiado cortos para luchar contra Dios y he llegado a creer que la curación es todavía posible. El Dios tal como lo entiendo no tiene horario fijo para la curación. Creo que podemos calcular nuestro éxito en el programa midiendo lo que conseguimos curar en nuestras propias vidas. El objetivo del programa es sanarnos lo suficiente como para poder soltar con amor a aquellos que nos llevaron allí. Si conseguimos hacerlo podremos liberarlos a ellos y nos liberaremos a nosotros mismos.

Asisto cada semana a mi reunión de FA y estoy involucrado en muchas actividades que intentan ayudar a otros. Hablo a mi Dios acerca de mi familia y le transmito mi deseo de sanear todas las relaciones dentro de ella: la relación entre mi mujer y yo, la que tenemos con nuestros hijos, con nuestros nietos, con nuestros padres, abuelos y bisabuelos. La raíz de esta curación es el perdón y con la ayuda de FA sigo lleno de una gran esperanza.

No tengo idea de si este escrito ayudará a alguien, pero quería escribirlo para el recuerdo mientras aun tconserva mis facultades (¡o creo que las tengo!).

Charlie

Ciudad Jardín, Nueva York (USA)

NEGACIÓN

¿Qué es la negación?

Para mí la negación era no reconocer **el** problema. Ahora creo que quiere decir negar que haya **un** problema. No ignoraba ni negaba la adicción de mi hijo, pero en algunos momentos existían ciertos aspectos que no podía ver. Solía creer que estás en completa negación o no lo estás. Ahora pienso que se puede llegar a aceptar una parte de la realidad y negar la otra. Creo que la negación no consiste en decidir negar conscientemente alguna cosa. Decidir ignorar algo implica verlo, reconocerlo y decidir ignorarlo. Negación quiere decir que soy incapaz de verlo, que en aquel momento está fuera de mi control. Por la razón que sea mi cerebro/alma simplemente no ve, no acepta y no reconoce algo.

Hay tantas razones para que esto suceda como personas y situaciones. La negación es compleja. Sólo puedo darme cuenta de mi negación cuando ha pasado un tiempo. Quizás he estado negando algo enorme o solamente una pequeña parte de ello.

Me gustan los dibujos de ilusión óptica donde puedes ver dos cuadros en uno según como los mires. Por ejemplo, aquel dibujo tan conocido de una mujer en el que según cómo puedes ver una viejecita o una joven victoriana. La mayoría de la gente ve una u otra. Se esfuerzan para ver la otra. Sin embargo, cuando se les indica, les es imposible ver la otra sin ver las dos. Creo que la negación es así. Lo intentas y lo vuelves a intentar; sabes que hay algo pero no lo puedes ver. O quizás lo ignoras. De todas maneras, una vez que se levanta el velo, lo ves y ya no puedes negarlo.

Michelle W.

EL PADRINAZGO Y LOS PASOS

Paso 4º: hacer un sincero y minucioso examen de nosotros.

Me habían comentando que varios miembros de FA se detuvieron en el 3r paso. Medité sobre ello cuando terminé el 3r paso. Había reconocido mi impotencia y había aceptado que mi Poder Superior tuvo el poder de devolverme el sano juicio, y había decidido entregar mi vida y mi voluntad a su cuidado. Me sentía bien, de hecho mucho mejor que en años. Sin embargo sabía que no había terminado. Supe que si de verdad iba a entregar mi voluntad a mi Poder superior necesitaba trabajar más acerca de mí y creía que el 4º paso me daría esta posibilidad. La primera vez que trabajé Los Pasos utilicé el libro de ejercicios de FA e intentaba utilizar una página para cada etapa de mi vida (yo podía elegir qué partes trabajar) y escribí en aquel tiempo lo bueno y lo malo. Era una experiencia increíble. De este ejercicio salieron 100 páginas de mi historia personal. Una de las cosas más relevantes de aquella historia era que solamente 5 páginas trataban de mi hijo y de su adicción. Solamente un 5% de vida estaba involucrada en su adicción a pesar de que en aquel momento parecía que el problema me consumía. Al ver la historia completa (escribí durante varios meses) me di cuenta de que yo era mucho más que “un padre de un alcohólico”. Pude hacer honestamente una lista de mis faltas, de mis cualidades y debilidades, nombrarlos y reconocerlos como parte de mí. Todavía no tenía que cambiarlos. Solamente nombrarlos.

Ahora he trabajado el 4º paso otra vez con mi padrino. Me dio alguna literatura para prepararme y ayudarme a pensar en una nueva forma de acercarme al trabajo. Este material me abrió los ojos a nuevas ideas para reflexionar en mi inventario sobre mis debilidades y fuerzas, adoptando otro punto de vista, diferente de la primera vez. Esta vez enfoqué mi atención en los resentimientos y en mis reacciones hacia éstos y en ver qué parte aportaba yo. En este proceso aprendí más sobre mí mismo que durante la primera vez. Mis conversaciones con mi padrino durante el 4º paso no trataban del contenido de mi inventario sino acerca de mis pensamientos acerca de éste y de cómo lo llevaba físicamente.

Mi padrino me ayudó a darme cuenta de que hay más de una manera de hacer un sincero y minucioso inventario moral. Aprendí que el viaje hacia el 4º paso merecía el esfuerzo.

Paul B

e-reunión

RECEPTIVIDAD EN LA RECUPERACIÓN

Cuando llegué por primera vez a FA la gente que me rodeaba me volvía loca. Doy gracias por las herramientas de FA que me ayudaron a ver un camino mejor.

Al comenzar el trabajo hacia mi recuperación no me daba cuenta de que mis hábitos y reacciones, y mi manera de pensar y de tratar con las emociones negativas, era lo que hizo aún más agudo el estrés y el dolor. Mi vida se había convertido en pura rutina y desde la rutina en una resistencia a vivir el momento.

Un día, al terminar un paseo, me di cuenta que no había disfrutado. Mis "compañeros no invitados" (la "preocupación y el miedo") habían estropeado el momento y me habían robado el simple placer del paseo. Durante el siguiente paseo decidí caminar a paso lento y permitirme disfrutar de la belleza de mi alrededor.

La receptividad requiere simplemente prestar atención, quiere decir que te das cuenta del contenido de cada momento, de lo que oyes, ves y sientes sin analizarlo.

Ser receptiva como parte esencial de mi recuperación era una manera de experimentar mis emociones sin juzgarlas y decidí no llamar a los momentos y las emociones ni "malos" ni "buenos" y así empecé a sentir la Aceptación. Si durante mi trabajo con los Pasos me encontraba pensando en el pasado o en el futuro podía corregir esa tendencia deteniéndome y reflexionando sobre que yo soy más que mis sentimientos, que no estoy hecha de preocupaciones y miedos, que estoy bien.

Guardar un tiempo especial para desarrollar un contacto consciente con la respiración y las emociones se ha convertido en parte del trabajo diario de mi recuperación.

Lo que empezó con un paseo se ha extendido a una receptividad en todo lo que hago. Desde entonces puedo ver los patrones que ya no me sirven. Me ayuda a ser menos crítica conmigo misma y más atenta a mis pensamientos. Empiezo a tener compasión y cariño por mí misma y comienzo a estar en contacto con cosas que engrandezcan la vida.

Poco a poco mi corazón va abriéndose a las riquezas del momento; empiezo a ver que incluso aquellas personas que me volvían loca

podrían ser mi tutor. No es fácil, especialmente para aquellos de nosotros que hemos experimentado traumas y abusos. Se necesita práctica y paciencia.

¡Tengo que admitir que me costó bastante tiempo agradecer la ayuda de la persona que me llevó a buscar este crecimiento espiritual!

Pero ahora todo está bien. Empecé con las personas que menos me afectaban. Es curioso que la persona que más me afectaba haya sido la razón de mi viaje a la Recuperación y a encontrar tanta tranquilidad en mi vida. A causa de ello, puedo hablar, escribir, pasear, orar, trabajar y amar sin “perder” ningún momento.

En agradecimiento,

Deb. C

e-reunión

CONCEPTOS DE FA EN LA NATURALEZA

Creo que muchas veces nuestro Poder Superior nos pone ejemplos en la naturaleza para que entendamos verdades indiscutibles.

En diciembre de 2009 nuestro hijo adicto durante 17 años, estuvo en plena actividad. Utilizaba lo que podía obtener para emborracharse incluyendo medicamentos contra la tos y los resfriados, el jerez de mi cocina y el vodka que recibió de otra joven en una reunión de AA. Muy pronto se convirtió en un sórdido y vil borracho que decía y hacía cualquier cosa para rechazarnos y seguir consumiendo. Me acuerdo de mirarle a los ojos buscando pruebas de que mi cariñoso hijo todavía existía.

Una tarde triste y lluviosa, de repente, empezó a nevar y nuestros hijos, tan asombrados de ver caer copos de nieve en el Sur, corrieron afuera para disfrutarlo dejando abierta la puerta del garaje. Como pasa muchas veces en el invierno, pequeños animalillos buscaban refugio y comida y mi marido y yo nos dimos cuenta de que una mofeta de olor horrible había entrado en el garaje. Al día siguiente entramos y encontramos la bolsa de basura hecha trizas y todo el contenido tirado

por el suelo. Decidimos echar al desagradable visitante de nuestra casa. Corrimos por todo el garaje buscándolo y finalmente lo encontramos en una esquina; nos miró y empezó a correr en círculos por todo el garaje. Entramos en una enloquecida "búsqueda y captura". Volcamos cajas de cartón, herramientas y cualquier cosa que impedía el paso. Cogí una escoba y conseguí atraparlo encima del termo. Abrió la boca y me mostro los dientes; le miré y vi a una criatura de Dios; la única cosa que quería era quedarse aquí en este espacio cómodo y caliente y comer basura.

Con ternura le hablé pidiéndole por favor que bajara y saliera. cuando esto no funcionó le grité y le di un manotazo y la pobre cayó al duro cemento del suelo; entonces comencé a pedirle disculpas por haberle hecho daño. Finalmente recibió el mensaje y se fue.

Al ver el desastre que habíamos causado en nuestro antes ordenado garaje nos reímos a carcajadas. ¿Cómo habíamos permitido que una criatura salvaje nos estropeará el día?. Vi en aquel animal a mi hijo como una pobre persona obsesionada por el consumo de "basura" que no quería hacernos daño, sino que simplemente quería preservar su costumbre de tenerlo todo sin límites ni consecuencias.

A los pocos días de este hecho mandamos a nuestro hijo a un centro de tratamiento y empezamos a sanearnos a nosotros mismos.

Desde entonces vamos con cuidado de no dejar abierta la puerta otra vez al desastre.

Liz B.

e-reunión

PRINCIPIANTES

Cuando los pensamientos escapan de nuestro control los Lemas actúan como un freno de emergencia.

En la última edición de la RAG preguntamos cuáles eran vuestros Lemas favoritos. Aquí tenéis algunos de ellos:

- **Suelta las riendas y entrégaselas a Dios.**

- Un día a la vez.
- Sólo por hoy.
- Progreso, no Perfección.
- Esto también pasará.
- **Un viaje de 1000 km empieza con el 1r paso.**
- Primero las cosas más importantes.
- Funciona si lo trabajas.
- *Estamos tan enfermos como nuestros secretos.*
- Fingirlo hasta que lo creas.
- Seguir sufriendo es una elección.
- El cambio es un proceso, no un evento.
- No hagas por tus hijos lo que deben hacer por ellos mismos.
- Viejos hábitos no son viejos si todavía los tenemos.
- El crecimiento se da cuando doy más importancia a aceptar la verdad que a evitar el dolor.
- Empieza donde estas.
- Hazlo simple.
- Acepta que la vida nos trae problemas.
- **Nada cambiará si no cambias tú.**
- Cultiva una actitud de gratitud.
- Llévate lo que te resulte útil y deja el resto.
- *Sigue viniendo.*